



9がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
す きら た
好き嫌いしないで食べよう

越前市北新庄小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちようしきととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとなる		*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *しじょう (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *しよくえんそうとうりょう (g)
2	月	★	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう もやしとコーンのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	639 19.4 17.4 98.7	282 1.7 2.4
3	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのあっさりづけ かぼちゃのみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん やきふ	なたねあぶら ごま	563 20.6 12.9 88.6	307 1.6 1.9
4	水		コッペパン ぎゅうにゅう チキンとじゃがいものスープに カラフルサラダ にぼし	とりにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	562 24.7 15.9 78.4	349 2.0 2.1
5	木	★	ごはん ぎゅうにゅう なすのピリからみそがらめ ごもくスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	596 19.9 16.7 87.1	298 1.7 1.5
6	金		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる	とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも		594 24.8 14.7 88.2	373 3.2 1.9
9	月		わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのうまに なめこのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たけのこ たまねぎ なめこ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	566 21.0 13.8 87.4	338 2.1 2.0
10	火	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため えのきのすましじる	ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら	613 20.7 17.7 90.0	288 1.6 1.1
11	水	★	あげのごもくちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう もやしのスープ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	562 19.1 15.5 83.5	311 1.8 1.4
12	木	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	583 20.3 15.4 87.9	310 1.7 1.3
13	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしとわかめのあまずあえ てづくりふりかけ	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	598 21.3 12.4 98.3	319 2.1 1.3
17	火		※じゅうごや (9/17) こんだて ごはん ぎゅうにゅう いもに あおなのごまあえ	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく ぶなしめじ しょうが もやし	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごま	571 21.6 14.6 84.5	350 2.2 1.3
18	水	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに キャベツとコーンのサラダ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめこいりパン じゃがいも マカロニ ベジマメルソース	なたねあぶら ごま	668 24.5 23.4 87.5	359 1.9 1.8
19	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ポイルキャベツ とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	633 26.1 18.8 86.6	307 1.5 2.1
20	金	★	ドライカレー ぎゅうにゅう ミックススープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんにく しょうが もやし	こめ カレールウ	なたねあぶら ごま	604 19.3 18.4 86.5	293 1.8 2.2
24	火		ごはん ぎゅうにゅう ピーンのごもくいため わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ ピーン じゃがいも	なたねあぶら ごま	615 20.5 14.9 95.8	298 1.5 2.2
25	水		※は (歯) ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ キャベツのごまあえ とうふとあおなのみそしる	もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま	618 25.3 18.7 83.9	452 2.3 2.0
26	木		さつまいもごはん ぎゅうにゅう こにしめ いなかじる	とりにく こおりとうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん いたこんにやく たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま	570 21.9 13.4 88.2	377 2.3 2.4
27	金		ごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう もやしのいそかあえ	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさい たまねぎ はくさいキムチ もやし	こめ はるさめ		562 21.5 12.6 87.3	317 1.8 1.6
30	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ	なたねあぶら	562 21.4 14.7 83.3	388 2.0 1.5

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。